

SAMMANSTÄLLNING AV VÅRT PROGRAM 2023-24

MÅNDAG 17 APRIL KL 13.00 MÅNADSMÖTE i Seniorlokalen, Malmköping.

Lars Falk talar om åldrandet och minnet.

ONSDAG 19 APRIL KL 10.00 VANDRING Rosmossens Naturreservat. Rosmossen är ett kuperat naturreservat. Här hittar du gammal skog, berg, rasbranter och branta stup. Skogen är gammal, här växer träd som har uppnått en ålder på över 200 år.



MÅNDAG 8 MAJ KL 13.00 MÅNADSMÖTE i Seniorlokalen. Lars Ekblom, vice ordförande i föreningen Strängnäsornitologerna, pratar om fågelskådning som friskvård.

SPF Seniorernas
FOLKHÄLSOVECKA

8-12 maj, SPF Seniorernas Folkhälsovecka. Digitala föreläsningar varje dag i Seniorlokalen.

ONSDAG 17 MAJ KL 10.00 VANDRING vid Uddberga. Samling och parkering vid liten grusgrop ca 300 m väster om Uddberga gård. Vandringen är c:a 5 km, lätt vandring på grusvägar.



Sångkören Sensångarna



Mordgrind



Pastorn och Dödgrävaren

ONSDAG 7 JUNI PICNIC-KVÄLL - En kväll i juni vid Hembygdsgården. Sång och allsång av och med föreningens sångkör Sensångarna. Tag med det du vill äta och dricka.

ONSDAG 14 JUNI VANDRING i Postdiligensens spår. Vi går först till en gravplats på kyrko-gården, där Rolf berättar historien om Hjert och Tector. Vi åker sedan till Mortorps Krog, där Gunilla Pyk berättar mer om postdiligensen, gården Mortorps Krog och Skogshall.

MÅNDAG 10 AUGUSTI MÅNADSMÖTE i Seniorlokalen. Pastorn och Dödgrävaren från Quarsebo Prästgård. Göran Bjarnegård, pensionerad präst, och Carina Johanson, kyrkogårdsvaktmästare underhåller med sång och musik under artistnamnet Pastorn och Dödgrävaren.

ONSDAG 16 AUGUSTI VANDRING i granbarkborrens spår. Vi besöker Jaktstuguskogens naturreservat.

MÅNDAG 11 SEPTEMBER MÅNADSMÖTE i Seniorlokalen. Lars-Gunnar Blomqvist berättar om utvecklingen i Dunker och Malmköping under 2-3 generationer.

RESOR OCH UTFLYKTER

18-19 APRIL KRYSSNING med Viking Cinderella och besök på Waldemarsudde.

12 MAJ BUSSUTFLYKT till Stora Sundby Slott. Lunch på Himmelberg. Guidad visning på Miniature Kingdom.

11 JULI BUSSRESA till Älvesta Gård, Sköldinge. Studiebesök vid ekonomiskt jordbruk.

3 OKTOBER BUSSRESA till Oxelösund och Femöresfortet.

10 NOVEMBER BUSSRESA till Lerbäckers Teater, Närke. Teater och 3-rättersmiddag.

5-6 DECEMBER JULBORDSKRYSSNING med Viking Cinderella.

ONSDAG 20 SEPTEMBER VANDRING Yxtasjön runt, ca 4 km på grusväg.

MÅNDAG 9 OKTOBER MÅNADSMÖTE i Seniorlokalen. Joint Academy talar om artros och ledbesvär.

ONSDAG 18 OKTOBER VANDRING Händösjön runt, ca 5 km lätt vandring på grusväg.



Johnny Cash-bandet



Joint Academy



Händösjön

MÅNDAG 19 NOVEMBER MÅNADSMÖTE i Seniorlokalen. Johnny Cash-bandet, Just Cash, gör en temakonsert med historien om Johnny Cash.

ONSDAG 15 NOVEMBER GLÖGGVANDRING vid Gilwell-stugan i Sparreholm. Vandring 3 km. Glögg och korvgrillning.

MÅNDAG 11 DECEMBER JULMÖTE i Seniorlokalen. Gruppen Vindstråk underhåller.

MÅNDAG 15 JANUARI MÅNADSMÖTE i Seniorlokalen. Jannes och Tuulas Duo spelar och sjunger.

MÅNDAG 12 FEBRUARI ORDINARIE ÅRSMÖTE. Sedvanliga årsmötesförhandlingar. Info på hemsidan fr o m 2 januari 2024. Motioner ska vara styrelsen tillhanda senast 15 januari 2024.

MÅNDAG 11 MARS MÅNADSMÖTE i Seniorlokalen. Program ej fastställt.

ONSDAG 20 MARS VANDRING vid Högstensmon. 5 km på skogsvägar och stigar.



Janne och Tuula



Högstensmon